

# La Alimentación de un Infante...Desde recién nacido hasta los 6 meses

¿Tiene preguntas de cómo alimentar a su bebé? Pareciera como si toda la genteuviése consejos de como hacerlo...pero ¿qué consejo tomar...y cuál ignorar? Quizás esta lección autodidacta pueda aclarar algunas de las preguntas que pudiése tener y ayudarle a saber qué y cuándo necesita comer su bebé.



## Primeros Alimentos

El primer “alimento” que su bebé recibirá es la leche materna. La leche materna es la nutrición normal y es la forma normal de alimentar a los bebés. La leche materna tiene la cantidad adecuada de nutrientes, está lista cuando su bebé la necesita y no está ni muy caliente ni muy fría. También cambia de acuerdo a las necesidades de su bebé. Desde el nacimiento hasta los 6 meses, la leche materna es todo lo que su bebé necesita. El amamantamiento debería tomar lugar por lo menos el primer año de vida y ¡aún más si la mamá y el bebé deciden que eso es lo mejor!

Algunas mamás se preocupan por que no pueden “ver” la cantidad de lo que el bebé toma cuando dan pecho así que no están seguras de si el bebé está comiendo suficiente. Hay otras maneras de saber si el bebé está comiendo lo adecuado para la buena salud y crecimiento. Usted aprenderá en cuanto a eso un poco más adelante.

Si usted no está amamantando, la fórmula fortificada con hierro es el “primer” alimento de de su bebé y se le debe dar por todo el primer año de vida. Como usted usa un biberón para alimentar al bebé, puede “ver” cuánto es lo que come. Con frecuencia, las mamás ponen mucho más atención a lo que va en el biberón y a cuántas onzas se toma el bebé, que en el observar las señales de hambre o las señales de estar lleno del bebé. Ya sea que esté amamantando o dando biberón, es importante alimentar al bebé a la primera señal de hambre. Pare de alimentar a su bebé a la primera señal de estar lleno. Esta forma de alimentación asegurará que el bebé aprenda a escuchar sus propias señales de hambre o de estar satisfecho.

¿Cómo puede saber cuándo debe alimentar a su bebé? Su bebé le enseñará cuándo quiere comer y cuándo ya está lleno. La tabla de abajo muestra las señales de hambre y las señales de estar lleno en las que se requiere una respuesta rápida de usted.

### Señales de hambre

### Señales de estar lleno

-Se lleva las manos a la boca	-Voltea la cara alejándose de la comida
-Puños cerrados	-Cerrando la boca
-Inquietos (No espere hasta que su bebé esté llorando para alimentarlo, ésta es la última señal de hambre).	-Están calmados
	-Manos abiertas y relajadas

## ¿Qué sigue después?

Si su bebé es amamantado, realmente no necesita ningún otro alimento (aparte de la leche materna) hasta los 6 meses de edad. Si alimenta a su bebé con fórmula, quizás esté listo para el cereal entre los 4-6 meses. Cada bebé es diferente y usted debe estar pendiente de las señales que indican que el ya está listo para los sólidos. Los bebés nunca están listos para los sólidos antes de los 4 meses de edad.

¿Cómo puede saber si su bebé está listo para los alimentos sólidos? Estas son algunas señales que le muestran que el bebé está listo para los alimentos sólidos:

- Su bebé se puede sentar con algo de ayuda.
- El puede mantener la cabeza levantada.
- El tiene un buen control de la cabeza y cuello.
- El se inclina hacia delante, enseñando interés en la comida.
- El se inclina hacia atrás, mostrando que ya terminó de comer.
- Su bebé puede jalar los labios hacia dentro cuando se le saca la cuchara.
- El sabe que hacer con la cuchara... no la "empuja" hacia afuera con la lengua.



La primera comida con la que usualmente se empieza a los 6 meses es el cereal de arroz. El cereal de arroz probablemente no molestará el estómago de su bebé y es una buena fuente de hierro. El cereal de arroz sólo debe servirse con la cuchara.

Una vez que su bebé tenga 6 meses de edad, él/ella puede empezar a usar la taza. La taza no necesita tener tapadera. Una vez que se ha empezado con el cereal, se puede ofrecer pequeñas cantidades de agua en una taza. También se pueden dar cantidades pequeñas de jugo, pero sólo de una taza. Nunca ponga el jugo en un biberón. Esto podría hacer difícil el destete y puede que cause la caries dental de biberón.

La tabla de la siguiente página repasará lo que usted ha aprendido el día de hoy. Por favor siéntase libre de hablar con su Nutricionista de la clínica de WIC y hacer cualquier pregunta que llegara tener.

Edad	Alimentos	¿Está mi bebé comiendo lo suficiente?
<p data-bbox="94 268 410 300">Nacimiento a 4 meses</p> 	<p data-bbox="581 268 1029 338">Amamantar: 10-12 veces en 24 horas durante el primer mes.</p> <p data-bbox="581 380 1008 449">Amamantar: 8-12 veces en 24 horas en el 2º 3º y 4º mes.</p> <p data-bbox="581 674 1036 779">Si únicamente se alimenta con fórmula: su bebé necesita por lo menos 18 onzas.</p>	<p data-bbox="1068 268 1528 558">Amamantar: Su bebé debe tener 6-8 pañales mojados cada día y 4 ó más evacuaciones por día, aguaditas, color amarillo, con grumitos. <u>Después de lo 2 meses</u>, las evacuaciones del bebé son menos frecuentes.</p> <p data-bbox="1068 674 1523 814"><u>Para todos los infantes:</u> Vea las señales de hambre/estar lleno, en la primer parte de esta lección.</p> <p data-bbox="1068 856 1490 1031">Su bebé debe estar ganando peso y estatura. Mantenga todas las citas con el doctor para que el peso y la estatura puedan ser monitoreados.</p>
<p data-bbox="94 1077 245 1108">4-6 meses</p> 	<p data-bbox="581 1077 1019 1146">Amamantar unas 7-9 veces en 24 horas.</p> <p data-bbox="581 1188 1036 1293">Si únicamente se alimenta con fórmula: su bebé necesita por lo menos 24 onzas.</p> <p data-bbox="581 1335 1036 1587">Empiece con 1-2 cucharaditas de cereal de arroz. Puede aumentarle a 2 Cdas./día. Use una cuchara. <u>Asegúrese que su bebé esté mostrando las señales de estar listo antes de empezar los alimentos sólidos.</u></p> <p data-bbox="581 1629 1036 1734">El jugo se puede ofrecer a los 6 meses en una taza. No debe dar más de 4-6 onzas por día.</p>	<p data-bbox="1068 1077 1398 1108">*Vea la parte de arriba.</p>

Nota especial: Si su bebé empezó el cereal infantil a los 4 meses, quizás pueda estar listo para la fruta y verdura (comida de bebé comprada o hecha en casa) a los 6 meses. Sin embargo, si

su bebé empezó el cereal infantil a los 6 meses de edad, quizás no esté listo para las frutas y verduras de frasco o las hechas en casa sino hasta los 7 meses de edad.

¡Actividad!

**Así como el estar activo es importante para su salud, también lo es para la del bebé.** Si su bebé se la pasa sentado por horas en su carreola, corralito, o silla de carro puede que su habilidad para darse **vuelatas**, gatear o caminar se retracen. Puede que también afecte el crecimiento del cerebro. Algunas ideas para ayudar a su bebé a estar activo incluyen el jugar a las “tortillitas de manteca” y “¿dónde está el bebé?”. También puede abrazar a su bebé, mecerlo y llevarlo a lugares nuevos.

Aquí **están** 5 pasos simples que pueden ayudar a que su bebé esté activo:

1. Juegue con su bebé, hable con su bebé, y **ayúdelo** a explorar su alrededor.
2. Su bebé debe mantenerse en un lugar seguro donde pueda mover brazos y piernas con toda libertad. Sus movimientos no deben restringirse por períodos largos.
3. La actividad del bebé ayudará a que desarrolle su habilidad motora.
4. Su bebé debe mantenerse en un lugar seguro, para que cuando camine o ande gateando no esté en peligro.
5. ¡Ayude a su bebé a moverse! Está en usted como padre el jugar con su bebé y ayudarlo a aprender a mover su cuerpecito.



¡Gracias por leer esta lección el día de hoy! Por favor conteste las preguntas de la siguiente página.

Updated September 2005

¡Esperamos que haya disfrutado esta lección a cerca de la alimentación para los infantes!



Por favor conteste las siguientes preguntas. Cuando haya terminado, déle esta hoja a la maestra de WIC. Si tiene alguna otra pregunta a cerca de esta lección, hable con la maestra de WIC. ¡Gracias!

1. Por favor escriba
  - a. Una manera en la que usted puede saber que su bebé ya tiene hambre.
  - b. ¿Cuál es una señal de que su bebé ya está lleno?
  
2. ¿Cómo puede saber si su bebé ya está listo para el cereal?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. ¿Por cuánto tiempo debería amamantar a su bebé (o dar la fórmula fortificada con hierro)?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. ¿Cómo pueda ayudar a su bebé a estar activo?

## Referencias

1. "Let's Eat". Utah WIC Program. July 2004.
2. Feeding Infants. A Guide for Use in the Child Nutrition Programs.  
[www.fns.usda.gov/tn/Resources/feeding\\_infants.html](http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/feeding_infants.html)
3. Bright Futures in Practice: Nutrition (2<sup>nd</sup> ed.) (2002)  
[www.brightfutures.org/nutrition/resources.html](http://www.brightfutures.org/nutrition/resources.html)
4. "Infant Daily Feeding Guide for Healthy Infants. A Year at a Glance-Birth to 12 Months of Age". Utah WIC Program. February 2005.
5. NASPE Releases First Ever Physical Activity Guidelines for Infants and Toddlers.  
[www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=toddlers.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=toddlers.html).